



BESCHWERDEN DURCH DIE ERNÄHRUNG? STARTEN SIE DEN SELBSTVERSUCH!

Beschwerden entstehen an der Basis aus einem Ungleichgewicht, nämlich:

1. Mangel an Nährstoffen, die der Körper braucht
2. **Belastung durch Stoffe, die der Körper nicht braucht / nicht verträgt.**

In der Praxis stelle ich oft fest, dass gerade Punkt 2. für viele Menschen schwer einzuschätzen ist, zumal es dabei einerseits individuelle Unterschiede und andererseits zahlreiche verschiedene Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil gibt.

Machen Sie deshalb-gerade bei bestehenden Beschwerden- den Selbstversuch:

3 Wochen ohne:

Milchprodukte, Zucker, Weizen und Fertigprodukte

Auch „bio“ ist hier keine Ausnahme! Gerade diese Lebensmittel werden bei Beschwerden in der TCM oft kritisch gesehen.

Finden Sie für sich selbst heraus, ob Sie sich nach diesen drei Wochen besser fühlen und versuchen Sie in diesem Fall, Ihre Ernährung Schritt für Schritt umzustellen.



ALTERNATIVEN...

..ZU MILCH:	..ZU ZUCKER:	..ZU WEIZEN:
Sojamilch, Getreidemilch (Hafer, Reis,..), Milch aus Nüssen / Kernen (z.B. Mandelmilch);	etwas Honig ; Steviakraut ; Süßes Obst wie z.B. Banane; Trockenfrüchte. <u>Keine künstlichen Süßungsmittel!</u>	anderes Getreide wie Dinkel, Roggen, Hafer, Buchweizen; Kartoffeln ; Reis ; ..